

Priopćenje za medije

City of Vienna | International Offices – Zagreb

24. ožujka 2025.

## Sveučilište u Beču: Karantena je smanjila konzumaciju nezdrave hrane

Bečke je znanstvenike zanimalo kako je karantena uzrokovana pandemijom koronavirusa utjecala na prehranu. Suprotno očekivanjima, negativno raspoloženje i nedostatak društvenih interakcija doveli su do smanjene konzumacije nezdravih namirnica.

Tijekom prvog zatvaranja uzrokovano pandemijom koronavirusa, znanstvenici sa Sveučilišta u Beču proučavali su utjecaj stresa, raspoloženja i društvenih interakcija na prehrambene obrasce kod ispitanika iz Austrije, Njemačke i Italije. Istraživanje su vodile psihologinje Ana Stijovic i Giorgia Silani sa Sveučilišta u Beču, a objavljeno je u stručnom časopisu *[Biological Psychiatry](#)*.

Prijašnja istraživanja povezivala su izolaciju s porastom nezdravih obrazaca ponašanja poput nezdrave prehrane. Međutim, psihološki uzrok takvog ponašanja nije bio razjašnjen, a na nezdrave se obroke gledalo kao na moguć pokušaj suočavanja s ograničenjima društvenih navika. Novo istraživanje bavilo se odnosom između akutnog stresa, raspoloženja, socijalnih interakcija i nezdravog načina prehrane u svakodnevnom životu.

Tim znanstvenika s bečkog Instituta za kliničku i zdravstvenu psihologiju analizirao je podatke prikupljene za vrijeme prve karantene u Austriji, Njemačkoj i Italiji. Tijekom sedam uzastopnih dana gotovo 800 sudionika istraživanja nekoliko je puta dnevno izvještavalo o trenutačnom raspoloženju, razini stresa, želji za hranom s visokim udjelom šećera, soli i masti, kao i o konzumaciji i uživanju u opisanoj hrani te o kvantiteti i kvaliteti društvenih interakcija. Znanstvenike su posebno zanimale namirnice poput čokolade, čipsa, brze hrane, sira i slatkiša općenito. Njihova je analiza opovrgnula dotadašnje pretpostavke.

Suprotno očekivanjima istraživačkog tima, rezultati analize pokazali su da su pozitivno raspoloženje te kvantiteta i kvaliteta socijalnih interakcija povezani s povećanom konzumacijom nezdrave hrane i uživanjem u njoj. S druge strane, negativno raspoloženje i manji broj društvenih kontakata popraćeni su manjom konzumacijom nezdrave hrane i nižim osjećajem užitka u istoj. Znanstvenici su došli do zaključka da zajednički obroci igraju važnu ulogu u društvenom povezivanju. U takvim se prilikama nudi više hrane nego u privatnom okruženju, pa se i konzumacija povećava u skladu s time. Osim toga, otkrili su da je manjak

24. ožujka 2025.

socijalne interakcije povezan s manjom konzumacijom brojnih drugih užitaka i nagrada poput pušenja ili gledanja televizije.

U isto je vrijeme konzumacija nezdravih namirnica povezana sa smanjenjem stresa i povećanjem osjećaja spokojnosti. Ova činjenica sugerira da se nezdrava hrana i dalje koristi za regulaciju raspoloženja. Ipak, rezultati analize istraživanja naglašavaju da se u opisanoj situaciji hrana koristila za održavanje pozitivnog raspoloženja a ne toliko za zaustavljanje negativnog raspoloženja. Time se naglašava složen odnos između afektivnih i socijalnih čimbenika koji utječu na nezdravu prehranu.

Slika 1: U istraživanju je sudjelovalo gotovo 800 ljudi

© Pexels / Caleb Oquendo

## Kontakt

Lara Kuš

Suradnica za odnose s javnošću i medijima

Međunarodni ured Grada Beča u Zagrebu

Miramarska cesta 24 / 9. kat, 10000 Zagreb

E [kus@viennaoffices.hr](mailto:kus@viennaoffices.hr)

T +385 1 646 26 24

M +385 99 573 51 85

[www.viennaoffices.hr](http://www.viennaoffices.hr)

<https://www.facebook.com/viennaofficeZG>

[https://www.instagram.com/viennaoffices\\_zagreb/](https://www.instagram.com/viennaoffices_zagreb/)